

Komplexe Körperstabilisation und Aktivierung/ Mobilisierung - Programm für Anfänger geeignet!
der Muskulatur der Wirbelsäule - Koordination



1

„Beidbeinig springen“

Ausführung: Das Seil schwingt vorwärts, lockere Sprünge mit Zwischenhüpfen.



2

„Rollbrettziehen“ mit den Armen

Ausführung: In Rückenlage auf dem Brett, Kopf hochnehmen, Stabilisation der Knie- und Hüftgelenke (90°). Mit den Armen in Bewegungsrichtung ziehen.



3

„Rollbrettraupe“

Ausführung: In Bauchlage, Arme auf dem Rücken verschränkt, mit den Füßen in Bewegungsrichtung schieben.



4

„Grätschsprünge“

Ausführung: Lockere Sprünge, Seil schwingt vorwärts, Beine im Wechsel grätschen und schließen.



7

„Rollbrettkreisel“

Ausführung: Beide Partner mit Unterarmgriff. Der am Boden liegende Partner hält mit Körperspannung Beine und Oberkörper auf einer Linie, die Füße befinden sich auf dem Rollbrett. Der stehende Spieler dreht seinen Partner im Kreis, ohne Verlust des Brettes.



6

„Schrittsprünge“

Ausführung: Das Seil schwingt locker vorwärts, in Schrittstellung springen, einmal linkes Bein vorne, dann rechtes Bein vorne, usw.



5

„Rollbrettschieben“ mit den Beinen

Ausführung: In Rückenlage, den Kopf in die Arme legen und mit den Beinen in Bewegungsrichtung schieben.

Koordination, Kräftigen

Organisation:

- Jede Station mit 2 Partnern besetzt!

Material:

- Rollbrett, Minitrampolin, Seil

„Rollbrettfahren“ über eine bestimmte Distanz mit Hütchen markieren!

„Minitrampolin“ waagrecht stellen, Vorsicht beim Absteigen!

①



„Beidbeinig springen“

Ausführung: Das Seil schwingt vorwärts, lockere Sprünge mit Zwischenhüpfer.

2



„Rollbrettziehen“ mit den Armen

Ausführung: In Rückenlage auf dem Brett, Kopf hochnehmen, Stabilisation der Knie- und Hüftgelenke (90°). Mit den Armen in Bewegungsrichtung ziehen.

3



„Rollbrettraupe“

Ausführung: In Bauchlage, Arme auf dem Rücken verschränkt, mit den Füßen in Bewegungsrichtung schieben.

4



„Grätschsprünge“

Ausführung: Lockere Sprünge, Seil schwingt vorwärts, Beine im Wechsel grätschen und schließen.

5



„Rollbrettschieben“ mit den Beinen

Ausführung: In Rückenlage, den Kopf in die Arme legen und mit den Beinen in Bewegungsrichtung schieben.

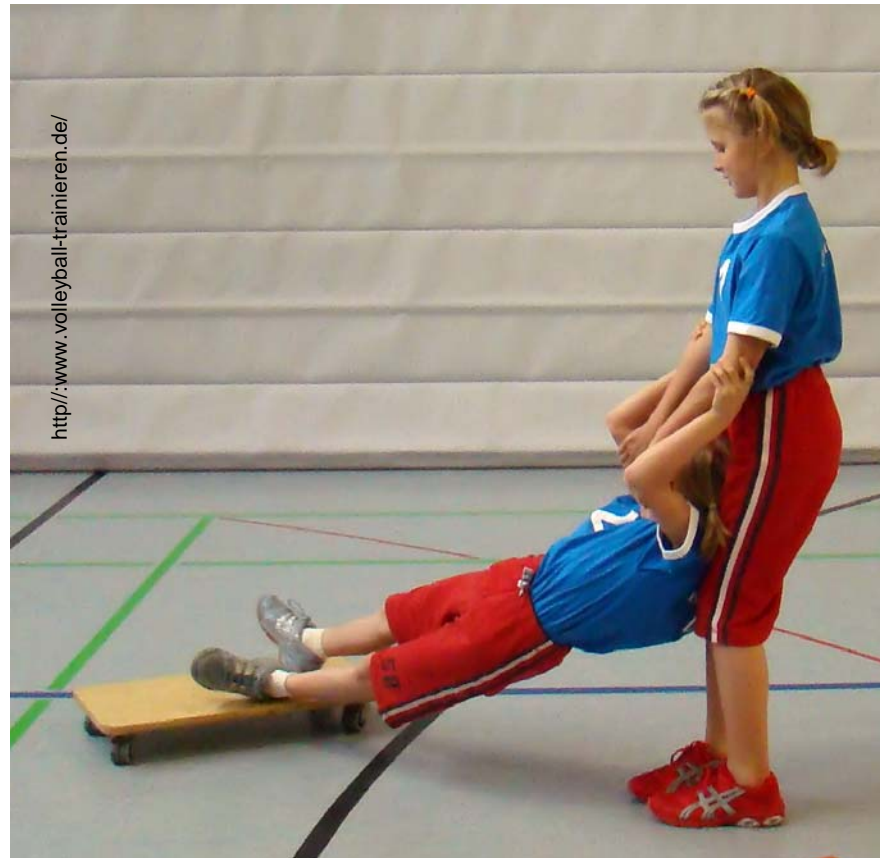
6



„Schrittsprünge“

Ausführung: Das Seil schwingt locker vorwärts, in Schrittstellung springen, einmal linkes Bein vorne, dann rechtes Bein vorne, usw.

7



„Rollbrettkreisel“

Ausführung: Beide Partner mit Unterarmgriff. Der am Boden liegende Partner hält mit Körperspannung Beine und Oberkörper auf einer Linie, die Füße befinden sich auf dem Rollbrett. Der stehende Spieler dreht seinen Partner im Kreis, ohne Verlust des Brettes.